Kanoon.ir

شما با دانلود این نمونه سوال، کد تخفیف خرید کتاب از سایت کانون بوک دریافت می کنید.

برای دریافت کد جایزه خود، عدد 33 را به سر شماره 90008451 ارسال کنید.



تمرین بیشتر نمونه سوالات امتحانی با کتاب های پرتکرار

همین حالا جایزه خود را دریافت کنید.

kanoonBook.ir

www.kanoon.ir

دل آرام گیرد به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش اردکان

سوالات درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته های نظری	پایه تحصیلی: دوازدهم	ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
نام ونام خانوادگی :		تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
شماره دانش آموزی:	کلاس:	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه تعداد سوالات: ۱۹	مهر آموزشگاه:

نمره با عدد : با حروف : نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی و نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص نمائید** - ابن سینا سلامت را نقطه مقابل بیماری می داند - بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای واگیر دار است - در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی ، بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد - خود مراقبتی ، گام اول در حفظ سلامت خویش است. - دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند - بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند به ۱۱ نوع آمینواسید است - ویروس اچ آی وی ، از طریق استفاده از استخر های مشترک منتقل می شود . - در دیابت نوع یک ، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین نیست.	۲
۲	**در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید** - از اصول سلامت روان ..... ، ..... و شناخت خود ، هستند. - قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت ..... است. - پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد ..... است - شاخص توده بدنی به صورت مخفف .....خوانده می شود . - رشد ، تکثیر و گاهی .....سلولها ی بدن سرطان نام دارد - در مرحله پیش دیابت قند خون فرد بین .....تا..... می باشد - در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا و .....از مهم ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند - در اصل تناسب نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید با .....او تناسب داشته باشد - مزمن شدن هپاتیت نوع .....از بقیه هپاتیتها بیشتر است و در هپاتیت اندام .....آسیب دیده و عملکرد آن مختل می شود	۳
۳	**درجدول زیر عبارت هایی درمورد عوامل موثر بر سلامت آورده شده است.** **با توجه به ارتباط آنها عدد مناسب را در جاهای خالی بنویسید (فقط عدد)** الف)..... ب) ..... ج)..... د)	۱

ستون الف	ستون ب
الف.توزیع عادلانه خدمات سلامت	۱. محیط زندگی
ب. وضعیت اشتغال	۲. سبک زندگی
ج. قد	۳.عوامل ژنتیکی
د. فعالیت بدنی	۴. دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی

www.kanoon.ir

@hpishvaei @h_khamenei

ردیف	سوالات	نمره
۴	**به سوالات زیر جواب کوتاه دهید** الف- در پایین سطح هرم مواد غذایی کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرند ب- منظور از ایسکمی قلب چیست ج- دامنه فشار خون طبیعی بین چه اعدادی است د- از منابع ویتامین D دو مورد نام ببرید	۲
۵	**از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید** - در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام‌های (کوچک، بزرگ) برداریم . - ویتامین (A ، B) در بدن ذخیره نمی‌شود . - دردوران پنجره، ویروس اچ‌آی‌وی دربدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی، مثبت) است . - در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف میوه در مقایسه با مغز و آجیل (کمتر، بیشتر) باشد. - برای تشخیص سرطان (روده ، معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود . - اسیدهای ترانس موجب افزایش (LDL، HDL) می‌شوند . - الگوی چاقی سیب در (مردان ، زنان) شایعتر است . - عامل مسبب ایجاد فساد در میوه ها با ضربه دیدن آنها در حین برداشت، جز عوامل(مکانیکی/فیزیکی) است.	۲
۶	**هرکدام از موارد زیر جزء کدام یک از عوارض چاقی می باشند** الف- دیابت نوع ۲ ..... ب- صافی کف پا ..... ج- کاهش اعتماد نفس ..... د- التهاب مزمن.....	۱
۷	**بیماری‌های زیر ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها است ؟** الف- بیماری پوکی استخوان: ب- بیماری کم خونی: ج- گواتر: د- کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد در کودکان:	۱
۸	**مهمترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟ ۲ مورد**	/۵
۹	**متن زیر را خوانده و به پرسش‌های آن پاسخ دهید ؟** رضا ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای۴ فرزند می‌باشد. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه قلب تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است ولی پزشکان از حدود یک سال پیش شرط ادامه زندگی او را پیوند قلب اعلام نموده‌اند. او تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده است با این حال رضا روحیه خود را حفظ کرده و با دوستانش در ارتباط است و برای تقویت روحیه خود با دعا و نیایش از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امید وار است. الف: کدام بعد از ابعاد سلامتی رضا دارای مشکل شده است؟ ب: رضا سعی نموده است از کدام روش برای رسیدن به سلامتی کامل کمک بگیرد؟	۱
۱۰	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته‌بندی می‌شوند؟** الف -وقت گذراندن با خانواده ب- کاهش خشم	/۵

www.kanoon.ir

دل آرام گیرد به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش اردکان

سوالات درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته های نظری	پایه تحصیلی: دوازدهم	ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
نام ونام خانوادگی :		تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
شماره دانش آموزی:	کلاس:	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه تعداد سوالات: ۱۹	مهر آموزشگاه:

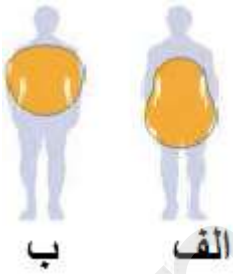
نمره با عدد : با حروف : نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر

ردیف	سوالات	نمره
۱۱	الف- بیماری‌های غذا زاد چگونه ایجاد می‌شوند؟ ب- دو گروه از بیماریهای ناشی از غذا نام ببرید	۱
۱۲	**آقای احمدی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است:** الف: در این برگه آزمایش کلسترول خوب و بد چگونه نشان داده می‌شود؟ (کلسترول خوب .....) - کلسترول بد (.....) ب: سطح کلسترول خوب با بروز بیماری‌های قلبی عروق چه رابطه‌ای دارد ؟ ج: کدام یک باعث تنگ شدن رگها می شود	۱
۱۳	**جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد با توجه به ارتباط آنها عدد مناسب را در جاهای خالی بنویسید** الف..... ب-..... ج-..... د-.....	۱
۱۴	**باتوجه به اصول کاهش وزن ، ترازوی زیر را کامل کنید؟**  قانون تعادل انرژی	/۵

ستون الف	ستون ب
الف.پدیکلوزیس	۱. دستگاه گوارش
ب. وبا	۲. خون و ترشحات آن
ج. هپاتیت و ایدز	۳.پوست و مو
د. آنفولانزا	۴.دستگاه تنفس

www.kanoon.ir

@hpishvaei @h_khamenei

ردیف	سوالات	نمره
۱۵	**گزینه مناسب را انتخاب کنید؟** الف :شاخص توده بدنی شخصی ۲۳/۹ است ،کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد ۱.لاغر ۲. معمولی ۳.اضافه وزن ۴. چاقی ب- در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود .....ساعت است ۱- یک ۲- سه ۳- پنج ۴- شش	/۵
۱۶	**هرکدام از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد غذایی است؟** الف- انگل ب- رطوبت	/۵
۱۷	**در کدامیک از الگوهای چاقی شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی بیشتر می باشد؟**  الف ب	/۵
۱۸	الف- میزان مصرف نمک در افراد زیر ۵۰ سال چقدر است ب- کدام یک از انواع دیابت در اثر عواملی مثل ویروس و اختلال ایمنی ایجاد می شود	/۵
۱۹	**از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی ۲ مورد نام ببرید**	/۵
	موفق باشید **جمع نمره**	۲۰

www-kanoon-ir

@hpishvaei @h_khamenei

دل آرام گیرد به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش اردکان

سوالات درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته های نظری	پایه تحصیلی: دوازدهم	ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
نام ونام خانوادگی :		تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
شماره دانش آموزی:	کلاس:	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه تعداد سوالات: ۱۹	مهر آموزشگاه:

نمره با عدد : با حروف : نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر

ردیف	سوالات	نمره
۱	**درستی و نادرستی هر یک از عبارت های زیر را مشخص نمائید** - ابن سینا سلامت را نقطه مقابل بیماری می داند غ - بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای واگیر دار است غ - در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی ، بیشترین تاثیر را بر سلامت دارد ص - خود مراقبتی ، گام اول در حفظ سلامت خویش است. ص - دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم هستند غ - بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند به ۱۱ نوع آمینواسید است غ - ویروس اچ آی وی ، از طریق استفاده از استخر های مشترک منتقل می شود غ. - در دیابت نوع یک ، لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین نیست. ص	۲
۲	**در عبارات زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید** - ازاصول سلامت روان .....مدیریت هیجان ..... ، .....آرامش ..... و شناخت خود ، هستند. -: قابل درک ترین بعد سلامت ، سلامت .....جسمانی..... است. -.پر مصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد .....آب ..... است - شاخص توده بدنی به صورت مخفف .....BMI.....خوانده می شود . -.رشد ، تکثیر و گاهی .....انتشار غیر طبیعی.....سلولها ی بدن سرطان نام دارد -: در مرحله پیش دیابت قند خون فرد بین .....۱۰۰.....تا.....۱۲۵..... می باشد -- در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا و .....اختلالات چربی خون .....از مهم ترین عوامل خطر هستند که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند -در اصل تناسب نوع غذایی که یک فرد مصرف می کند باید با .....نیازمندیهای تغذیه ای .....او تناسب داشته باشد - مزمن شدن هپاتیت نوع .....C.....از بقیه بیشتر است و در هپاتیت اندام .....کبد .....آسیب دیده و عملکرد آن مختل می شود	۳
۳	**درجدول زیر عبارت هایی درمورد عوامل موثر بر سلامت آورده شده است.** **با توجه به ارتباط آنها عدد مناسب را در جاهای خالی بنویسید (فقط عدد)** الف.....۴..... ب-.....۱..... ج-.....۳..... د-....۲.....	۱

ستون الف	ستون ب
الف.توزیع عادلانه خدمات سلامت	۱. محیط زندگی
ب. وضعیت اشتغال	۲. سبک زندگی
ج. قد	۳.عوامل ژنتیکی
د. فعالیت بدنی	۴. دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی

www.kanoon.ir

@hpishvaei @h_khamenei

ردیف	سوالات	نمره
۴	**به سوالات زیر جواب کوتاه دهید** **به سوالات زیر جواب کوتاه دهید** **الف- در پایین سطح هرم مواد غذایی کدام گروه مواد غذایی قرار می گیرند** نان و غلات **ب- منظور از ایسکمی قلب چیست** نرسیدن خون کافی به عضله قلب (در اثر تنگی رگها) **ج- دامنه فشار خون طبیعی بین چه اعدادی است** ۸۰/۱۲۰ یا ۸ /۱۲ **د- از منابع ویتامین D دو مورد نام ببرید** روغن جگر ماهی - تخم مرغ – شیر - لبنیات **۲ مورد**	۲
۵	**از بین کلمات داخل پرانتز کلمه مناسب را انتخاب کنید** - در برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام‌های (کوچک، بزرگ) برداریم . - ویتامین (A ، B) در بدن ذخیره نمی‌شود . - دردوران پنجره، ویروس اچ‌آی‌وی دربدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش (منفی، مثبت) است . - در هرم غذایی طراحی شده روزانه بایستی میزان مصرف میوه در مقایسه با مغز و آجیل (کمتر، بیشتر) باشد. - برای تشخیص سرطان (روده ، معده) از روش کولونوسکوپی استفاده می‌شود . - اسیدهای ترانس موجب افزایش (HDL، LDL) می‌شوند . - الگوی چاقی سیب در (مردان ، زنان) شایعتر است . - عامل مسبب ایجاد فساد در میوه ها با ضربه دیدن آنها در حین برداشت، جز عوامل(مکانیکی/فیزیکی) است.	۲
۶	**هرکدام از موارد زیر جزء کدام یک از عوارض چاقی می باشند** الف- دیابت نوع ۲ ..مشکلات غددی ب- صافی کف پا ...عضلانی – اسکلتی ج- کاهش اعتماد نفس .مشکلات روانی . د- التهاب مزمن.....قلبی – عروقی	۱
۷	**بیماری‌های زیر ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها است ؟** الف- بیماری پوکی استخوان: کلسیم ب- بیماری کم خونی: آهن ج- گواتر: ید د- کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد در کودکان: روی	۱
۸	**مهمترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟ ۲ مورد** احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه مییابد، مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی است	/۵
۹	**متن زیر را خوانده و به پرسش‌های آن پاسخ دهید ؟** رضا ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای۴ فرزند می‌باشد. او از کودکی با تشخیص مشکل دریچه قلب تحت درمان‌های نگهدارنده با دارو بوده است ولی پزشکان از حدود یک سال پیش شرط ادامه زندگی او را پیوند قلب اعلام نموده‌اند. او تاکنون سه مرتبه در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده است با این حال رضا روحیه خود را حفظ کرده و با دوستانش در ارتباط است و برای تقویت روحیه خود با دعا و نیایش از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امید وار است. الف: کدام بعد از ابعاد سلامتی رضا دارای مشکل شده است؟ **جسمانی** ب: رضا سعی نموده است از کدام روش برای رسیدن به سلامتی کامل کمک بگیرد؟ **معنوی با نظر همکاران** **روابط اجتماعی هم می توان نمره داد (سلامت اجتماعی)**	۱
۱۰	**هریک از موارد زیر مربوط به کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته‌بندی می‌شوند؟** الف -وقت گذراندن با خانواده **اجتماعی** ب- کاهش خشم **روانی – عاطفی**	/۵

www.kanoon.ir
@hpishvaei
@h_khamenei

دل آرام گیرد به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش اردکان

سوالات درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته های نظری	پایه تحصیلی: دوازدهم	ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
نام ونام خانوادگی :		تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
شماره دانش آموزی:	کلاس:	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه تعداد سوالات: ۱۹	مهر آموزشگاه:

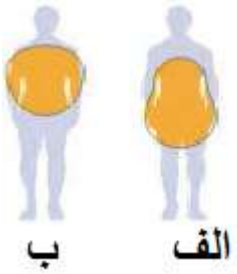
نمره با عدد : با حروف : نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر

ردیف	سوالات	نمره
۱۱	اف- بیماری‌های غذا زاد چگونه ایجاد می‌شوند؟ یماریهای غذازاد یا بیماریهای ناشی از غذا، بیماریهایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد میشوند. ب- دو گروه از بیماریهای ناشی از غذا نام ببرید مسمومیت غذایی - عفونت غذایی - بیماریهای ناشی از انگلها ۲ مورد	۱
۱۲	**آقای احمدی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است:** الف: در این برگه آزمایش کلسترول خوب و بد چگونه نشان داده می‌شود؟ (کلسترول خوب .....HDL.....) - کلسترول بد (.....LDL.....) ب: سطح کلسترول خوب با بروز بیماری‌های قلبی عروق چه رابطه‌ای دارد ؟ رابطه عکس ج: کدام یک باعث تنگ شدن رگها می شود کلسترول بد یا LDL	۱
۱۳	**جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط منطقی دارد با توجه به ارتباط آنها عدد مناسب را در جاهای خالی بنویسید** الف.....۳..... ب-.....۱..... ج-.....۲..... د-...۴....	۱

ستون الف	ستون ب
الف.پدیکلوزیس	۱. دستگاه گوارش
ب. وبا	۲. خون و ترشحات آن
ج. هپاتیت و ایدز	۳.پوست و مو
د. آنفولانزا	۴.دستگاه تنفس

www.kanoon.ir

@hpishvaei @h_khamenei

ردیف	سوالات	نمره
۱۴	**باتوجه به اصول کاهش وزن ، ترازوی زیر را کامل کنید؟**  قانون تعادل انرژی **انرژی مصرفی** **انرژی دریافتی**	/۵
۱۵	**گزینه مناسب را انتخاب کنید؟** الف :شاخص توده بدنی شخصی ۲۳/۹ است ،کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می دهد ۱.لاغر ۲. معمولی ۳.اضافه وزن ۴. چاقی ب- در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود .....ساعت است ۱- یک ۲- سه ۳- پنج ۴- شش	/۵
۱۶	**هرکدام از موارد زیر مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد غذایی است؟** الف- انگل بیولوژیک ب- رطوبت فیزیکی	/۵
۱۷	**در کدامیک از الگوهای چاقی شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی بیشتر می باشد؟** **ب**  ب الف	/۵
۱۸	الف- میزان مصرف نمک در افراد زیر ۵۰ سال چقدر است **۵ گرم یا یک قاشق چای خوری** ب- کدام یک از انواع دیابت در اثر عواملی مثل ویروس و اختلال ایمنی ایجاد می شود **نوع ۱**	/۵

www.kanoon.ir

دل آرام گیرد به نام خدا

مدیریت آموزش و پرورش اردکان

سوالات درس : سلامت و بهداشت	رشته : کلیه رشته های نظری	پایه تحصیلی: دوازدهم	ساعت شروع : ۸/۳۰ صبح
نام ونام خانوادگی :		تعداد صفحات: ۴	تاریخ امتحان : ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
شماره دانش آموزی:	کلاس:	مدت امتحان : ۷۵ دقیقه تعداد سوالات: ۱۹	مهر آموزشگاه:

نمره با عدد : با حروف : نام و نام خانوادگی و امضاء دبیر

ردیف	سوالات	نمره
۱۹	**از آداب صحیح خوردن و آشامیدن در فرهنگ اسلامی ۲ مورد نام ببرید** **خوردن غذای پاک و حلال** **شستوشوی دستها پیش از صرف غذا و پس از آن** **شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا** **به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ** **پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی** **پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن)** **لقمه کوچک برداشتن** **خوب جویدن غذا پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی صرف غذا با دیگران پرهیز از سخن** **گفتن هنگام صرف غذا**	/۵
	موفق باشید **جمع نمره**	۲۰

@hpishvaei
@h_khamenei